

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Gaya hidup mahasiswa yang statis banyak menghabiskan waktu duduk di kelas, jarang melakukan aktivitas berat dan berolahraga akan menyebabkan tubuh mudah lelah. Pola hidup seperti itu jika dibiarkan secara terus-menerus akan mengganggu kesehatannya. Perkembangan zaman saat ini, kesehatan merupakan hal terpenting untuk tubuh. Tidak hanya kesehatan jasmani tetapi juga kesehatan rohani. Perlu kita menjaga kesehatan karena sehat merupakan nikmat yang sangat besar bagi kehidupan. Sebagaimana dengan hadits dibawah ini:

عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم “نِعْمَتَانِ مَغْبُورٌ فِيهِمَا  
كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ” (رواه البخاري)

*Artinya:*

*Dari Ibn ‘Abbas ra beliau berkata: “ Nabi Muhammad SAW bersabda Dua kenikmatan yang dapat memperdaya banyak manusia adalah sehat dan waktu luang “ (HR. Al- Bukhari).*

Maksud dari hadits tersebut yaitu sehat merupakan kerunia Allah yang menjadi dasar segala nikmat dan kemampuan. Nikmatnya makan, minum, tidur, serta kemampuan bergerak, bekerja, dan berfikir. Seiring berjalannya waktu semua itu akan berkurang bahkan hilang dengan terganggunya kesehatan kita. Kesehatan juga sangat ditentukan oleh kemampuan masing-masing individu. Sehat menurut WHO adalah sejahtera jasmani, rohani, dan sosial, bukan hanya bebas dari penyakit, cacat, ataupun

kelemahan. Dengan demikian kita harus senantiasa mensyukuri nikmat sehat karunia Allah ini dengan memelihara dan meningkatkannya melalui berbagai upaya, salah satunya dengan berolahraga.

Berdasarkan data WHO pada tahun 2016, secara global 23% pria dan 32% wanita berusia >18 tahun tidak aktif secara fisik. Orang yang tidak aktif secara fisik memiliki peningkatan risiko kematian sebesar 20%-30% dibandingkan dengan orang yang rutin melakukan olahraga setidaknya 150 menit dengan intensitas sedang perminggunya. Melakukan olahraga rutin juga penentu utama pengeluaran energi, dengan demikian mendasar untuk keseimbangan energi, pengendalian berat badan dan kesehatan jantung (World Health Organization, 2016).

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya (Giriwijoyo, 2012). Olahraga bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan dengan meningkatkan kebugaran kardiorespirasi, komposisi tubuh, dan kesejahteraan psikososial (Gim & Choi, 2016). Kebugaran kardiorespirasi adalah kemampuan jantung dan paru untuk menyerap dan memanfaatkan oksigen selama latihan fisik. Kebugaran kardiorespiratori dinilai melalui *VO2 Max*. *VO2 Max* didefinisikan sebagai tingkat tertinggi yang dapat dicapai metabolisme aerobik selama kinerja kerja dinamis dalam 5-10 menit dan itu diterima secara internasional sebagai indeks kebugaran kardiorespirasi seseorang (Gunawan *et al.*, 2015). Seseorang yang mempunyai *VO2 Max* yang baik maka dalam penggunaan oksigen akan lebih

maksimal sehingga daya tahan kardiorespirasi menjadi lebih baik dan akan berpengaruh terhadap kebugaran jaman seseorang. Seseorang yang memiliki kebugaran yang baik dia tidak mudah lelah setelah melakukan aktifitas keseharian.

Banyak upaya yang dapat dilakukan untuk menjaga kesegaran jasmani, salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan senam. Melakukan senam dapat memperlancar aliran darah otak, persediaan nutrisi dan oksigen ke otak tercukupi, memfasilitasi metabolisme neurotransmitter yang dapat menurunkan agresi serta dapat memicu perubahan aktivitas molekuler dan seluler yang mendukung dan menjaga fungsi otak (Sherwood 2001). Senam termasuk dalam golongan olahraga yang bersifat aerobik. Ada banyak jenis-jenis senam salah satunya yaitu zumba.

Zumba merupakan bentuk senam yang banyak disukai kalangan anak muda. Kelebihan Zumba yaitu memiliki gerakan yang cepat maka dapat mengkontraksikan otot sehingga menghasilkan pembakaran kalori, lemak dan menjaga kesehatan jantung (Ljubojevic *et al*, 2014). Tujuan dari zumba adalah untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan, koordinasi, dan daya tahan kardiovaskular. Latihan Zumba lebih santai dibandingkan senam aerobik. Satu sesi senam Zumba yang dilakukan dapat membakar kalori rata-rata sekitar 369 kalori atau 9,5 kkal/menit (Luettgen *et al.*, 2012). Dengan melakukan senam Zumba dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskular di mana peredaran darah menjadi lebih lancar dan terpacu lebih cepat sehingga kebutuhan oksigen terpenuhi.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam tentang “Pengaruh Senam Zumba Terhadap Peningkatan *VO2 Max* pada Mahasiswa Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta”.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Apakah ada pengaruh senam Zumba seminggu 3x selama 6 minggu terhadap peningkatan *VO2 Max* pada mahasiswa fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta?
2. Apakah ada pengaruh senam Zumba seminggu 3x selama 1 minggu terhadap peningkatan *VO2 Max* pada mahasiswa fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh senam Zumba seminggu 3x selama 6 minggu dan senam Zumba seminggu 3x selama 1 minggu terhadap peningkatan *VO2 Max* pada mahasiswa fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta?

## **C. Tujuan Penelitian**

Adapun penelitian ini bertujuan untuk:

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh senam Zumba terhadap peningkatan *VO2 Max*.

## 2. Tujuan Khusus

Mengetahui pengaruh senam Zumba terhadap peningkatan *VO2 Max* pada mahasiswa fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat baik secara teoritis maupun praktis:

#### 1. Manfaat Praktis

Untuk mempelajari lebih mendalam mengenai pengaruh senam Zumba terhadap peningkatan *VO2 Max* pada mahasiswa fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

#### 2. Manfaat Akademis

Untuk menambah referensi dan pengetahuan bagi fisioterapi tentang pengaruh senam Zumba terhadap peningkatan *VO2 Max* pada mahasiswa fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.